



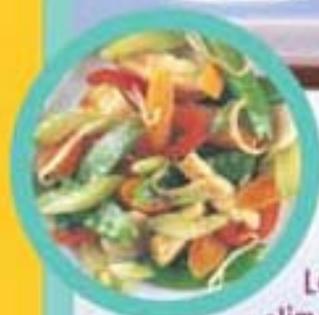
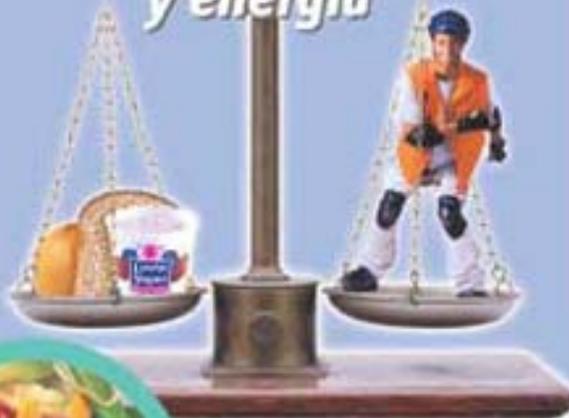
**Aliméntate Bien
y Juega Fuerte.**

Las comidas elegidas inteligentemente y la actividad física todos los días...

- ▲ Ayudan a chicos y grandes a mantenerse mental y físicamente sanos.
- ▲ Ayudan a mantener un peso saludable.
- ▲ Ayudan a reducir los riesgos de enfermedades serias como las enfermedades del corazón, la alta presión sanguínea, la diabetes, y algunos tipos de cáncer.
- ▲ Ayudan a los niños a crecer y desarrollarse con la energía necesaria para estudiar, aprender y jugar.



Equilibra bien tu día con alimentos, juegos y energía



Los buenos hábitos alimenticios y la actividad física mejoran la salud.

Los alimentos saludables ayudan a los niños a crecer, desarrollarse, y a estar listos para estudiar y aprender.

Las actividades físicas son divertidas y también ayudan a sentirse bien.



Equilibra cada Día con Alimentos, Juegos y Energía



Los niños aprenden imitando a los adultos. ¡Come alimentos saludables y mantente activo todos los días!

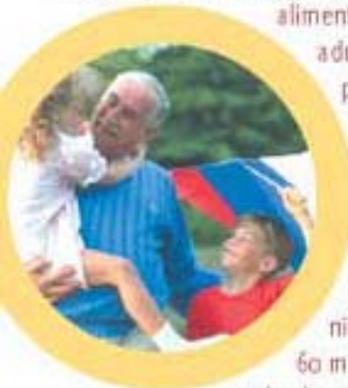
Tú puedes dar un buen ejemplo—Ten a mano alimentos saludables variados. Come abundantes frutas y vegetales, cereales integrales, productos lácteos descremados, carnes magras, y frijoles secos. Evita comprar comidas con demasiada grasa, o mucho azúcar.

Cuidado con las porciones que sirves

—Recuerda: los niños pequeños necesitan menos alimento que los adolescentes y los adultos. Sirveles porciones pequeñas y vuelve a darles sólo si te lo piden.

Mantente activo—Tú necesitas por lo menos 30 minutos de actividad física casi todos los días. Tus niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días. Aumenta las

actividades diarias como caminar, andar en bicicleta, trabajar en el jardín, o limpiar la casa.



Equilibrando lo que tú comes con lo que tú haces

Si estás sentada todo el día en tu trabajo...

Ve a caminar con los niños; invita a alguien. Pon música y baila. Visita un parque, el museo, o el zoológico.

Si estás en un restaurante de comidas rápidas...

Prueba un sándwich de pollo asado con mostaza. Acompáñalo con una ensalada con salsa de pocas calorías. Comparte tu porción de papas fritas.

Si te resulta difícil mantenerte activa...

Prueba subir y bajar escaleras. Estaciona tu vehículo más lejos de lo habitual cuando vas de compras. Llévate a tu niño a la escuela o a la parada del autobús caminando.

Si te vas de picnic...

Lleva verduras crudas con salsa de pocas calorías, pan de harina integral, carnes al horno o a la parrilla, o frutas como postre. No te olvides de llevar una pelota o un frisbee para jugar, o música para que todos puedan bailar. Haz que todos se mantengan activos después de comer.

¡Haz del Equilibrio un Hábito!



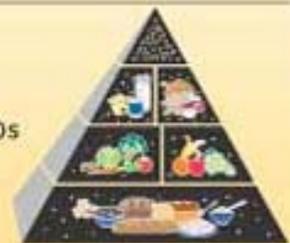
Aliméntate Bien y Juega Fuerte.

¡DA UN BUEN EJEMPLO!

Tú eres muy importante para tu propia salud y la de tus niños. Asegúrate que tú y tus niños coman bien y se mantengan activos todos los días.

¡Haz una lista de cosas que puedes hacer para equilibrar el día familiar con alimentos y juegos!

Para más información sobre estos temas u otros programas visita nuestro sitio Web:
www.fns.usda.gov



Food and Nutrition Service
U.S. Department of Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.